

# RINCÓN CIENTÍFICO



ECOS

## "CUIDAR: PROMOVER LA CALIDAD DE VIDA"

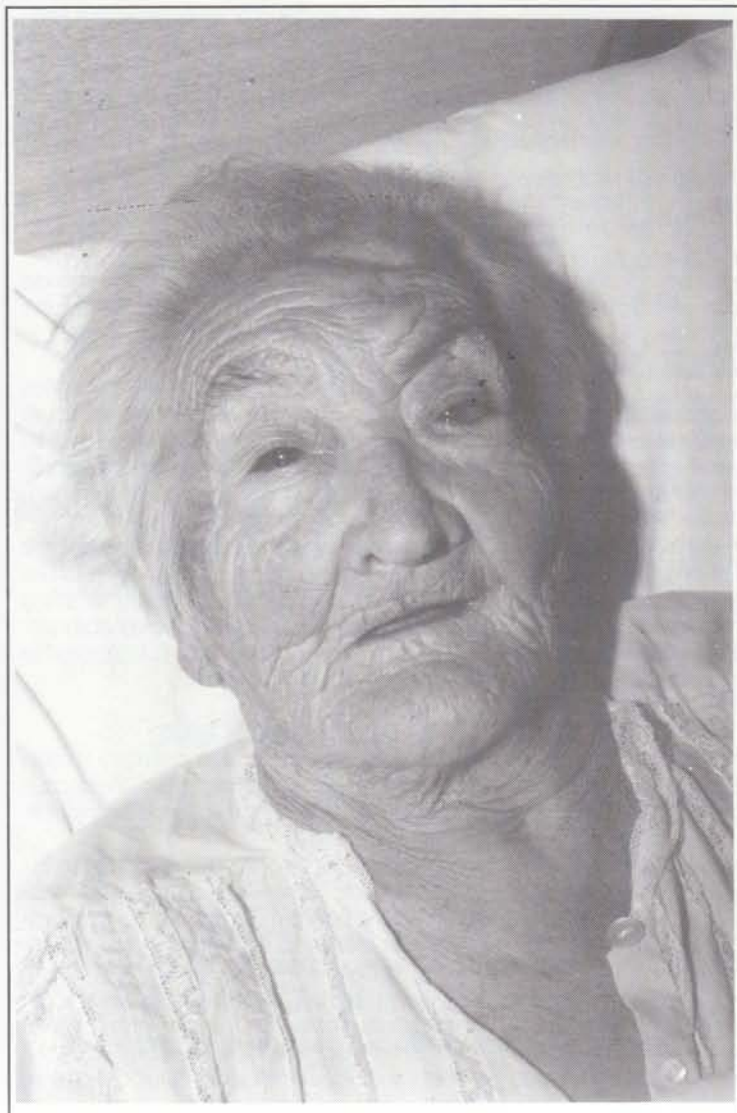
D. MANUEL MORAGA

Escuela Bon Secour, Ginebra, Suiza.

\* El Presente trabajo es un resumen de la Ponencia presentada en el III Congreso Nacional de Enfermería Geriátrica celebrado en Barcelona en el mes de Abril de 1989.

Como introducción, he aquí un poema escrito por una persona mayor y que ha sido hallado después de su muerte.

Empezar por este texto tiene dos ventajas: la de dar la palabra a una persona mayor, y la de permitirnos partir de la realidad para de esta manera comprender como el arte de cuidar favorece la calidad de vida de la persona anciana.



### *Tu que me cuidas*

*Que ves tú, tú que me cuidas.*

*Que ves tú?*

*Cuando me miras, qué piensas tú?*

*Una vieja arisca, un poco loca.*

*La mirada perdida, como inexistente.*

*Que se baba cuando come y nunca contesta.*

*Que cuando le dices con una voz fuerte, "intente"*

*Parece no prestar ninguna atención a lo que tú haces*

*Y continúa a perder sus zapatos y sus medias.*

*Quien de manera dócil o no, te deja hacer a tu antojo*

*El baño y sus comidas para ocupar sus largos días grises.*

*Es eso lo que tú piensas?*

*Es eso lo que tú ves?*

*Entonces abre tus ojos, no soy yo*

*Te voy a decir quién soy aquí sentada bien tranquila*

*Me desplazo cuando tú me mandas y como cuando tú quieres.*

*Soy la última de diez hermanos, con un padre y una madre.*

*Tengo hermanos y hermanas que se quieren.*

*Soy una moza de 16 años, con alas en los pies.*

*Que sueña encontrar pronto un novio.*

*Casada, recuerdo las promesas que hice ese día.*

*Tengo ahora 25 años y un hijo*

*Que me necesita para que le construya una casa.*

*Mujer de 30 años, mi hijo crece rápidamente.*

*Estamos unidos el uno al otro por lazos que perdurarán*

*Cuarenta años, pronto él no estará más aquí.*

*Pero mi hombre está a mi lado que vela sobre mí.*

*Cincuenta años, de nuevo juegan los niños alrededor mío:*

*Heme aquí de nuevo con niños y con mi amado.*

*He aquí días negros, mi marido muere.*

*Miro el futuro temblando de miedo.*

*Pues mis hijos están todos ocupados en criar a los suyos.*

*Y pienso en los años y el amor que he conocido.*

*Yo soy ahora, una vieja, y la naturaleza es cruel.*

*que se divierte a hacer pasar la vejez por locura.*

*Mi cuerpo se va, la gracia y la fuerza me abandonan.*

*Hay ahora una piedra allí donde antes tuve un corazón.*

*Pero en este viejo pellejo, la moza vive*

*Y su corazón se hincha sin descanso.*

*Me acuerdo de mis alegrías, y de mis penas.*

*y de nuevo siento mi vida y amo.*

*Vuelvo a pensar en los años pasados demasiado cortos y pasados demasiado rápidamente.*

*Y acepto esta realidad implacable que nada puede durar.*

*Entonces abre los ojos, tú que me cuidas, y mira.*

*No la vieja arisca.*

*Mira mejor, tu me verás.*

Este poema fue encontrado entre las cosas de una persona mayor irlandesa a su muerte. Texto aparecido en el *Bulletin Caritas* de Ginebra.



## "CUIDAR: PROMOVER LA CALIDAD DE VIDA"

Estas palabras son conmovedoras, humanas y provocantes. Si todos los ancianos que cuidamos tienen una historia de vida, una personalidad, unas motivaciones y deseos comparables a los de esta mujer, ¿qué conocemos de ellos? ¿que es cuidar en gerontología?

Para responder a estas preguntas, analicemos detalladamente lo que esta señora nos dice. Este análisis nos permitirá comprender su verdadera demanda, lo que el personal de cuidados ofrece y las discordancias entre la oferta y la demanda.

Luego veremos como cuidar es equivalente a promover la calidad de vida.

### 1.- Lo que esta Señora nos dice. Lo que espera del comportamiento del personal de cuidados.

Empieza su texto hablándole al personal de cuidados, preguntándole que es lo que ven. A través de esta solicitud les pide ante todo de hablar, de explicar, de nombrar.

Ella necesita tener información sobre la imagen que ellos tienen de ella, sobre lo que piensan de ella. Si el personal responde a esta demanda, ellos la considerarán como un ser humano y al mismo tiempo la reconocerán en lo que ella es. Sin esta información, se siente perdida, no puede desarrollar su propia imagen. Las dudas que ella tiene sobre ella misma se refuerzan.

El personal de cuidados debe comunicar adecuadamente con ella. Esto es posible gracias a un contrato tácito entre las dos partes que estipula que cuidar es sinónimo de comunicar, de informar, de hacer participar, de colaborar.

En el momento que esta mujer dice: ¿"Que ves tú, tú que me cuidas"? ella reconoce estar en una relación de cuidados y de dependencia. Esto significa que ella tiene derecho a recibir unos cuidados competentes donde la información, la comunicación ocupa un lugar fundamental.

#### La imagen que el personal le envía de ella misma.

Los otros la ven como un "viejo pellejo". La definen como "cascarrabias". No obstante, ella sabe que no es así. Su propia imagen y la que los otros le dan no corresponde.

Ella se siente triste, desamparada, sin esperanza, no pudiendo satisfacer sus necesidades.

Para los otros, ella es una loca, no comprenden su comportamiento, la tratan como si fuera una irresponsable. Su palabra no es escuchada.

Se siente clasificada, definida, encerrada en una relación sin esperanza.

#### La expresión de su cuerpo.

La mirada (ventana del alma) está perdida. ¿A dónde mira? ¿qué mirar? ¿con respecto a qué? Ciertos autores dirían que la mirada de esta mujer muestra el estado actual de su yo, de su identidad. Su mirada expresa desconcierto, perplejidad. Su falta de anclaje es tal que no está completamente en el presente.

A través de su mirada, nos habla de sus dudas sobre ella misma, de sus elecciones (o no) de sus posibilidades.

En cierto sentido, su identidad está suspendida entre su pasado y su futuro (muerte). El presente, ¿es que vale la pena de mirarlo?

Su boca baba, sin embargo no responde a lo que le dicen. ¿Para qué sirve responder? ¿quién alrededor de ella le escucha? ¿qué fuerza tiene su palabra? De todas formas el personal parece hablar otro lenguaje distinto al suyo, hablar de resultados, de esfuerzos que hay que hacer, de obligaciones... Dicen "Inténtalo".

Su rebeldía no sirve de nada, ya que los otros hablan más fuerte que ella, y sus voces llegan más lejos, pues se hacen oír por los otros profesionales. Por tanto sus palabras serán tenidas más en cuenta que las suyas.

A través de su baba expresa su últimas palabras de esperanza.

#### Un comportamiento esconde otro

Ella parece no interesarse a los otros, ni a lo que se le dice. Por tanto, a pesar de esta apariencia, mira, sabe, comprende.

Ella ha concluido que sus necesidades, deseos no serán tenidos en cuenta. Por esta razón aparenta mostrarse indiferente.

Ser directa, pedir, expresar, exigir, ¿para qué? ¿a qué sirve?

#### Sus reacciones no sirven de nada

El personal sabe, el personal conoce. Que sus reacciones sean dóciles o no, eso no parece cambiar nada.

Ella decide a partir de leyes que no llegará a comprender. Los signos que ella envía a través de su comportamiento no aclaran la comu-

nicación entre ella y el personal. Su comportamiento pierde todo su sentido y no sirve de nada. En este caso, ¿para qué continuar a reaccionar? ¿para qué sirve una reacción que no va a ser apercibida?

#### Dos actividades en una jornada

Los días pasados en la Institución no son solamente largos son grises. En este poema es difícil de comprender si los días son largos porque grises, o grises porque largos.

Las dos únicas actividades que pueden acortar y alegrar la jornada son el baño y las comidas.

Tenemos nosotros, personal de cuidados, costumbre de organizar esas actividades bajo este ángulo.

#### El personal de cuidados no la ve

Ven que es vieja, cascarrabias, con arrugas, un poco loca. Esta manera que ellos tienen de verla le demuestran que no la ven. No ven los esfuerzos que hace por ser reconocida. Están ciegos. De todas formas, haga lo que haga, responden de la misma manera.

Por tanto, sólo Dios sabe los esfuerzos que ella hace para ayudarles a ver, a mirar, aun cuando escribe este poema a escondidas.

#### Sobre su identidad

Es una niña, moza, mujer, hermana, hija, novia, mujer casada, madre, viuda, abuela, mujer sola.

Ha amado a sus hermanos, hermanas, padres, novio, marido, hijos, nietos.

Ella cree, espera...

#### La importancia de sus recuerdos

Acordarse de su vida, de los años pasados, de sus alegrías y de sus tristezas es para ella una manera de olvidar su cuerpo envejecido, sus huesos, su situación. Reencuentra su fuerza de vida, el amor, el sentido de su vida y las personas que ama.

Esto le permite aceptar su cuerpo, su vejez, su muerte. Esto le permite igualmente poder manifestar su identidad y reclamar a los que la cuidan que abran sus ojos, que la miren para que vean la joven que ha sido.

### 2.- Los cuidados de enfermería y la calidad de vida

Del discurso de esta mujer, podemos deducir varios aspectos importantes que nos van a permitir definir una buena calidad de vida.

#### Clarificación de lo que significa cuidar

Cuidar puede ser definido como todo lo que se organiza para que la vida continúe. En este concepto están incluidos los cuidados de mantenimiento de la vida y los cuidados de reparación.

La vida en esta definición significa calidad de existencia. Así, por ejemplo, para una persona que sufre de una enfermedad grave, cuidar consistirá en determinar con ella los criterios que le permitan vivir lo mejor posible este período difícil, teniendo en cuenta sus vivencias, sus esperanzas, etc... A través de este proceso, el personal favorece todo lo que posibilite el desarrollo de su vida.

Para esta señora irlandesa, la acción propuesta favorece su proceso de muerte, de uniformidad, de institucionalización. Ella no está cuidada, simplemente respira y vive.

La actitud del personal la confronta continuamente a duelos provocados por el sistema institucional, que se añaden a los duelos que la persona tiene que hacer sobre su vida.

La calidad de vida es un criterio que es determinado y evaluado por el paciente. Es individual y personal.

Si los cuidados de mantenimiento de la vida son importantes para todos nosotros, ya que nos ayudan a conservar la salud y desarrollar una buena calidad de vida, estos en gerontología son esenciales.

Sin embargo estos son minusvalorados, vistos como sin importancia por el personal de cuidados. Demasiado fáciles para unos, poco valorizados por otros, no reconocidos como terapéuticos. Esto explica la manera como ciertas personas practican ciertos cuidados como el aseo, el baño, ducha, etc., que se parece más a una limpieza que a un cuidado... Lo esencial es la limpieza.

Por tanto lo que se juega a través de estos actos puede ser fundamental para la persona cuidada. A través de estos actos, la persona puede ser reconocida o negada, aceptada o rehusada, alimentada a través del contacto o rechazada.

Por ejemplo, estos cuidados van a permitir a ciertos ancianos mantener un contacto físico, poderse mostrar como son. Este momento puede ser la ocasión de desarrollar una mejor estima de ellos mismos, de reforzar su narcisismo (que en cierto sentido es el guardián de su



vida), y abordar las dificultades que van unidas a los cambios de su imagen de sí mismo.

La meta de estos cuidados es como su nombre lo indica, matener la vida. Su naturaleza está hecha por actos de la vida cotidiana; sin embargo son los cuidados de reparación los que están más valorizados. Estos consisten a reparar el cuerpo del otro.

Si cuidar es equivalente a la aplicación de técnicas tanto en los cuidados de reparación como en los de mantenimiento de la vida, los cuidados serán mecánicos y estereotipados, perderán su sentido y su valor. La organización del trabajo se hará respondiendo a esto, por tanto las personas ancianas, como la de nuestro poema, no se las verán, ni reconocerán, salvo si necesitan cuidados de reparación.

### La importancia de la relación enfermera persona mayor

Gracias a esta mujer vemos que el personal le envía una imagen de ella misma recortada, como si en los cuidados el personal separara el cuerpo del espíritu, el alma y lo psíquico.

Por tanto, conocemos bien la importancia y el valor para el ser humano de la interacción de esos diferentes aspectos. Esto lo constatamos en las personas que tienen problemas corporales importantes. Estos asumen fácilmente sus dificultades gracias a que otros aspectos de ellos mismos están sanos y movilizados. También conocemos a individuos que viven períodos de crisis de más o menos intensidad sin que por esto su cuerpo caigan enfermos. Por tanto este último presenta signos de stress.

La comunicación es un elemento revelador de esta unidad. Paul Watzlawick demuestra que la comunicación no verbal es cuatro veces más fuerte que la comunicación verbal. Según él, las relaciones profundas se establecen a menudo a través de lo que no se dice o no ha sido dicho pero que el cuerpo se encarga a expresar.

Este fenómeno lo vemos con personas en período catatónico, depresivo u otro tipo de personas que no quieren o no pueden comunicarse. Sin embargo sus cuerpos expresan sus malestares, sus límites y sus demandas. Esta expresión a través del cuerpo es muy sutil. La manera como la enfermera puede descodificar esta comunicación es estando en contacto y utilizando sus propios sentimientos. Estos se pueden manifestar de múltiples maneras, como somnolencia, cierta confusión, ansiedad.

El cuerpo juega un papel fundamental en el acercamiento relacional y terapéutico de la persona cuidada. Por tanto los tipos de cuidados propuestos no refuerzan esta unidad.

El cuerpo es un "soporte" en esta relación es su disfuncionamiento quien va a solicitar la enfermera y la organización de la acción. A menudo el problema físico es el signo de un malestar que va unido al mal de vivir de la persona. A través de los cuidados propuestos se puede también cuidar ese malestar.

"Ese buen pretexto" se transforma en unión, puente, e invitación para cuidar.

Tocar el cuerpo es una tarea de relación que el personal de enfermería tiene que proponer al anciano.

La relación en los cuidados de enfermería gerontológica es específica y contiene varios aspectos:

- **El concepto tiempo** que engloba la historia de la vida del anciano y la movilización de sus vivencias positivas en el presente.

Engloba también el hecho de que el anciano tiene un largo pasado detrás de él, un presente y un corto futuro así como también algunos proyectos. Esto determinará que el personal de enfermería trabaje con el anciano sobre proyectos concretos y cotidianos que tienen en cuenta las riquezas de su pasado.

Ellos buscarán con la persona anciana quién podría ser y quién es el depositario de una parte de sus experiencias y conocimientos.

- **El concepto de narcisismo** que toma en cuenta las heridas y las pérdidas vividas por la persona mayor, así como los mecanismos de regresión normales o patológicos que ella utiliza.

La Señora Irlandesa muestra claramente ese paso difícil en el que sus pérdidas han sido tan numerosas que aun perdura la herida narcisista.

Se encuentra en un camino que le conduce a la regresión patológica (babar, no comunicar, etc.). Cuando el personal de cuidados comprende este proceso ayudará a la persona anciana a superar sus duelos y a construir un nuevo equilibrio.

- **El concepto de inhibición** de la acción (según Laborit) se concretiza en esta mujer a través del hecho de que "haga lo que haga" no sirve de nada. A partir de esta constatación. ¿qué le queda por hacer a nivel psicológico, biológico u otro?

Podemos constatar que cuando un anciano llega a una institución intenta por todos sus medios de ser reconocido a través de diferentes

comportamientos. Si estos no son comprendidos, reconocidos, pero que la persona pueda expresar su malestar permanecerá activa y su salud no pagará las consecuencias.

Por el contrario si haga lo que haga, no sirve para nada, esto se revolverá contra ella a través de la enfermedad u otros síntomas.

### El Espacio

Es un elemento esencial pudiendo determinar una buena o mala calidad de vida.

T.E. HALL, dice que el espacio es en cierto sentido la prolongación de nuestro psiquismo. HALL ha descrito en torno de cada individuo tres distancias "llamadas bolas, auras": Intima, social, pública.

**La primera - Intima** - se puede sólo tocar en las relaciones amorosas o en caso de pelea.

**La segunda - Social** - sirve de cuadro en las relaciones sociales.

**La tercera - Pública** - rige las relaciones Públicas.

Si integramos este concepto como elemento que afuenciará nuestra calidad de vida cotidiana, ¿qué pasa cuando la persona se hace hospitalizar en una institución?

Investigaciones hechas con estudiantes del ciclo de cuidados de enfermería en gerontología, que yo dirijo, nos ha permitido constatar que el respeto de las distancias por el personal está en relación con el grado de dependencia del anciano.

A más dependencia del anciano, menos las distancias se respetarán. Por el contrario a más independencia de la persona, mayor respeto de estas distancias.

El espacio representa también el cuadro de vida del anciano. La persona al ser hospitalizada pierde un territorio compuesto por espacios bien diferenciados en los que ella encuentra los lugares de la intimidad, de lo social, etc.

Si estudiamos el territorio de una institución veremos que la persona mayor a menudo no tiene espacios íntimos. Se le prohíbe utilizar ciertos lugares y tampoco tiene la posibilidad de salir cuando lo desee.

Por tanto podemos observar una prioridad de utilización del espacio según el reconocimiento social y profesional de cada individuo, por ejemplo:

- los médicos pueden desplazarse libremente en todos los lugares,
- las enfermeras se pueden también desplazar libremente en todos los lugares menos en el del médico (deben llamar antes de entrar) y en los espacios de los otros profesionales -fisioterapeutas, ergoterapeutas, etc....
- el paciente no puede ir libremente a los lugares de los profesionales, ni a la cocina, etc., solamente en su habitación, pasillos y salón...

### La animación

Si por definición ella es el alma, la vida, el color de la institución... Sin embargo a veces está mal comprendida y mal aplicada. Esta engloba la realización de objetos, la participación en las actividades.

Esa señora Irlandesa nos dice que para ella el alma, la fuerza de vivir, ha sido el amor, los otros, el hecho de tener momentos de alegría, de tristeza, de actividad, de tener responsabilidades, etc.

Lo esencial de la animación está ante todo en la clarificación del espíritu que uno quiere crear en una institución. Esta calidad de vida se traduce en todos los gestos, las actividades que jalonan la vida cotidiana. Animar es permitir a la persona continuar, poner alma a las actividades de la vida.

Esto exige del personal de enfermería el añadir al concepto de necesidad el de deseo y de placer que son los motores de la calidad de la existencia.

### Conclusión

La naturaleza de los cuidados de enfermería en gerontología consiste sobre todo en buscar unos saberes que permitan el desarrollo de la calidad de vida de la persona anciana.

Esto las enfermeras podrán realizarlo si ellas parten de la comprensión de la vida en cualquier tipo de situación o medio ambiente. Se trata no de inventar un nuevo sistema de cuidados para la persona anciana sino de valorizar y de comprender los elementos que permiten el buen desarrollo de la vida. Este proceso nos permite abrir los ojos, mirar, ver la persona que nosotros cuidamos.

### BIBLIOGRAFIA

COLLIERE, Marie-Françoise. **Promouvoir la vie**. París, Inter-Edition, 1982.

HALL Edward T. **La dimensión cachée**. París, Seuil 1971.

LABORIT, Henri. **Eloge de la fuite**. París, R. Laffont, 1976.

WATZLANWICK, Paul. **Une logique de la communication**. París, Seuil, 1972, p. 276.